

日常生活実態把握 アンケート調査 2020 結果報告

調査目的

1. いわゆるコロナ禍や新しい生活様式を前提として、地域で暮らす皆様の日常生活の現状や困りごとを把握すること。
2. 調査結果をもとに、個人・団体・地域などに対して、具体策を検討すること。

調査概要

【調査期間】 令和2年10月～11月

【対象地区】 院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、
道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光

【対象者】 対象地区において、現に活動している団体〈交流の場・通いの場〉の参加者
18団体・208名（回答率100%）

【調査方法】 アンケート形式（無記名）

【調査内容】 日常生活や運動習慣、困りごと、こころの状態など（計8問）

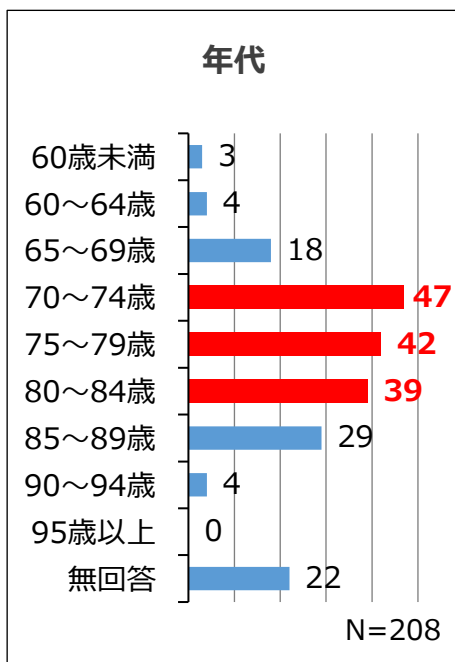
【実施主体】 千葉市あんしんケアセンター東千葉、千葉市生活支援コーディネーター東千葉圏域

【実施協力】 千葉市生活支援コーディネーター 中央区

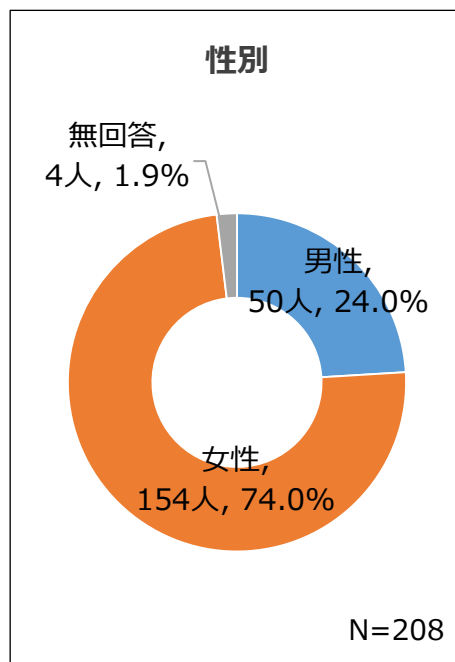


ラジオ体操やシニアリーダー体操、グランドゴルフ、交流などの活動を訪問し、アンケート調査を実施。その場で回答していただきました。

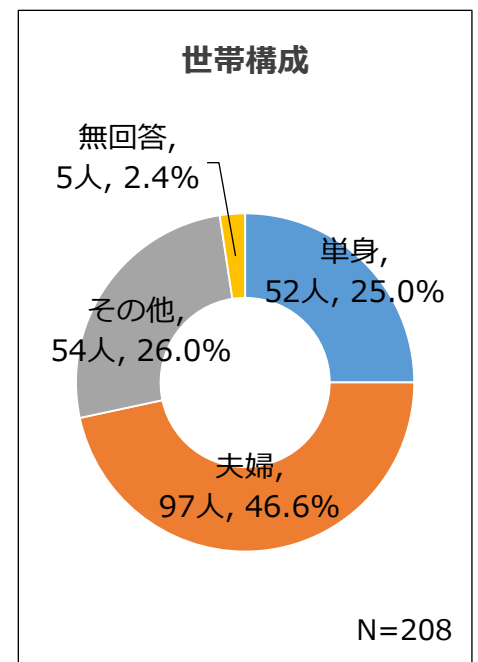
回答者属性



平均…77歳
最年少…46歳
最年長…92歳



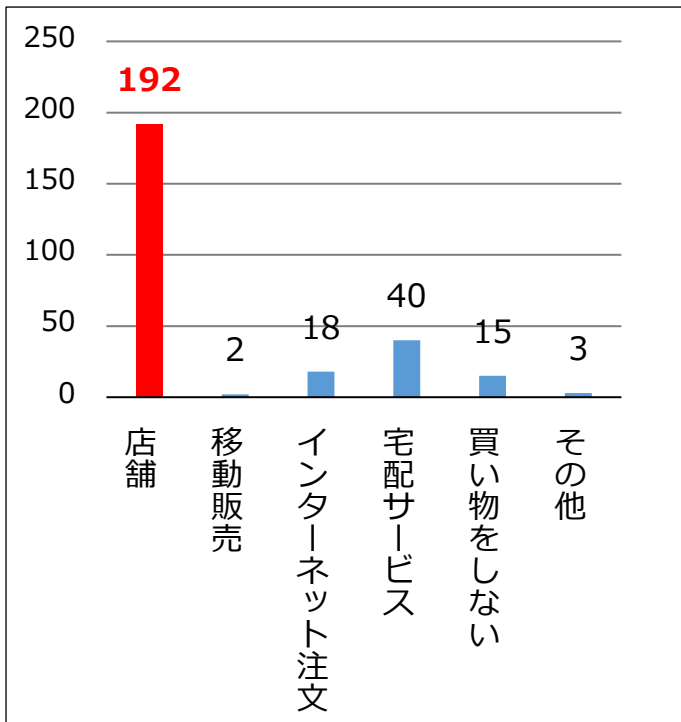
男性…24.0%
女性…74.0%



単身ならびに夫婦世帯…71.6%

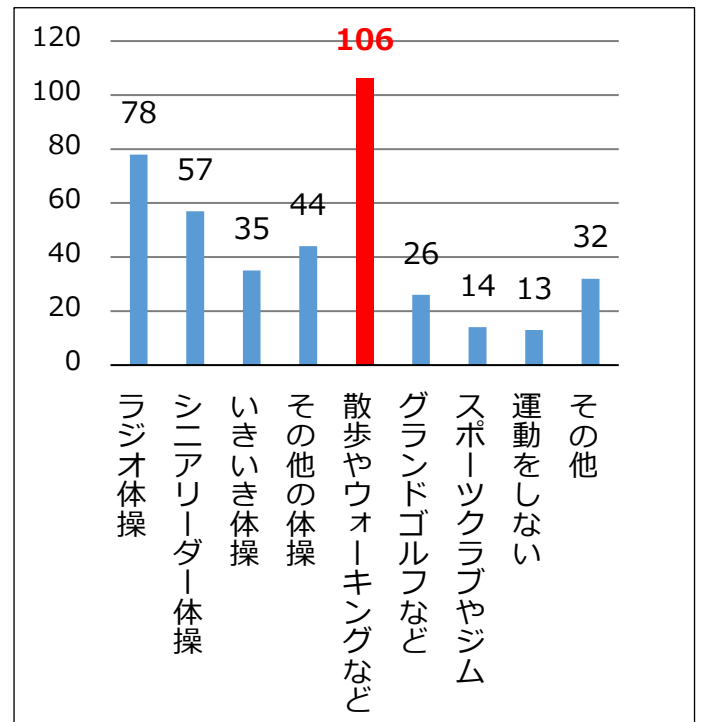
アンケート調査 結果

Q1 どのような方法で日用品や食材の買い物をしていますか。(複数回答可)



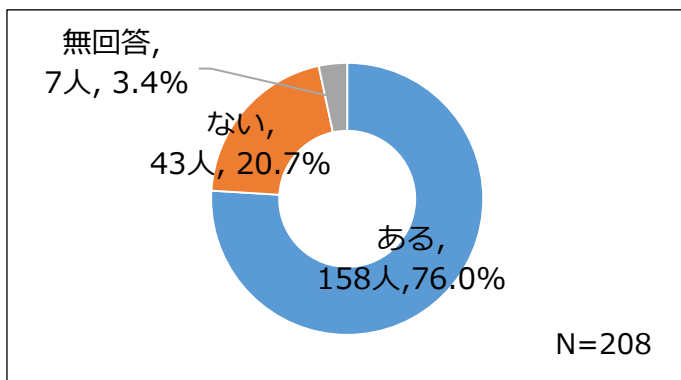
店舗での買い物が最多でした。
 なお、店舗での買い物と宅配サービスを併用する人は35人でした。
 また、インターネットで注文する人もいました。

Q2 実施している運動を教えてください。(複数回答可)



散歩やウォーキング（ノルディックウォークを含む）などが最多です。
 いわゆる3密（密集・密閉・密接）を回避しながら、屋外で体を動かしていることが分かりました。
 また、多くの方が複数の運動を実施していました。

Q3 楽しみや趣味、習いごとなどはありますか。



日常生活に何らかの楽しみがあったり、趣味や習いごとに取り組んでいる人が多いことが分かりました。(76.0%)

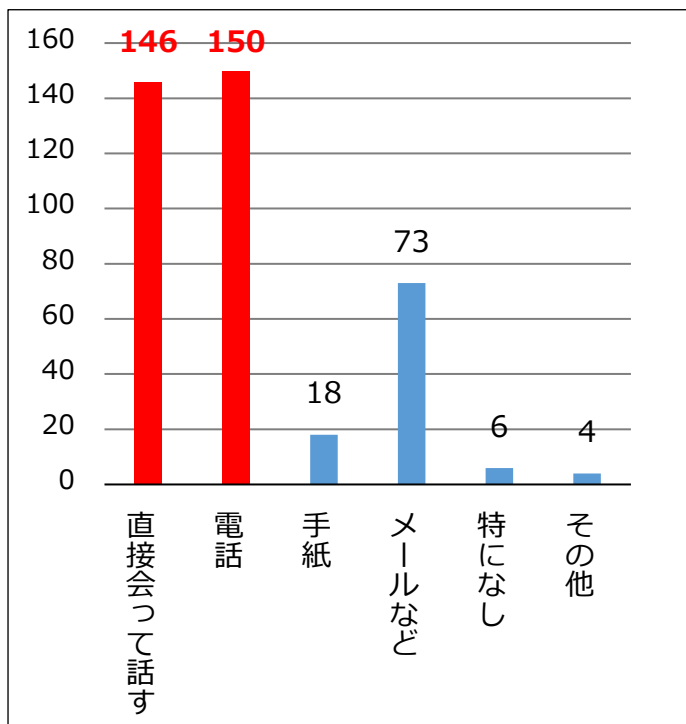
楽しみや趣味は、こころの健康や生きがいに繋がります。
 一方、「ない」と回答した人が一定数いたことも見逃せません。(20.7%)

【内容を一部ご紹介】

- 裁縫・編み物
 (マスクや巾着づくり、着物のリメイク)
- 読書
- 大人のぬりえ
- 音楽鑑賞・演劇鑑賞
- スポーツのテレビ観戦
- お花
- お茶
- 菓子作り、料理
- ゴルフ・グランドゴルフ

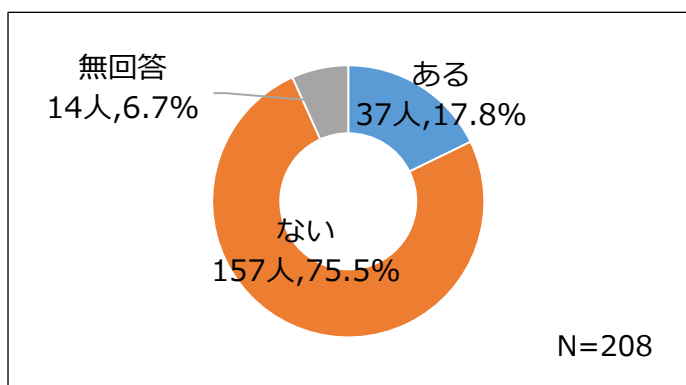


Q4 どのような方法で友人や別居の家族・親族と接したり、会話をしていますか。(複数回答可)



電話と直接会って話すがほぼ同じくらいで、声によるコミュニケーションという点が共通していました。パソコンやスマートフォンを使用したメール(SNS)などは、手紙の4倍でした。ビデオ通話を利用する人もいました。

Q6 コロナ禍で新たに始めたことや、挑戦していることはありますか。

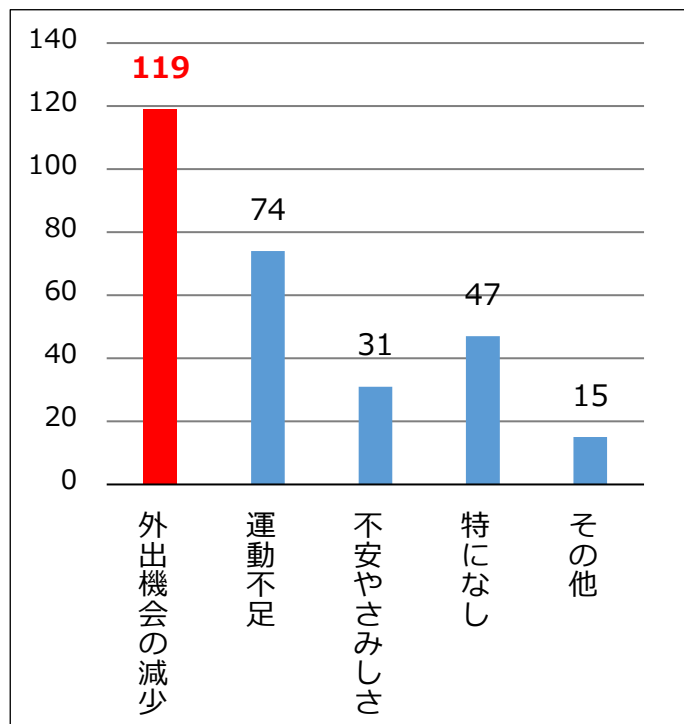


17.8%の人が、新たなことに挑戦していました。

【内容を一部ご紹介】

- インターネット・オンラインミーティング
- 運動・体操・ウォーキング
- 脳トレ
- 通信教育
- 掃除・片付け、料理、マスクづくり

Q5 コロナ禍での困りごとがあれば教えてください。(複数回答可)

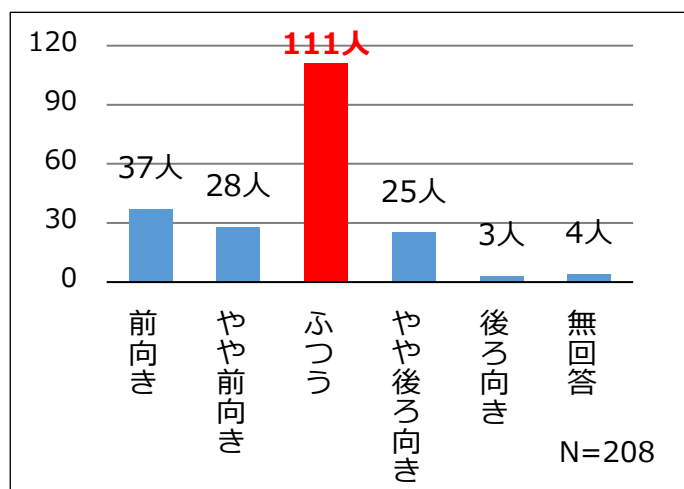


外出機会の減少が最多でした。

【その他(一部)】

- 人との関わりの減少
- 気力や体力の低下
- 声を出しづらいこと

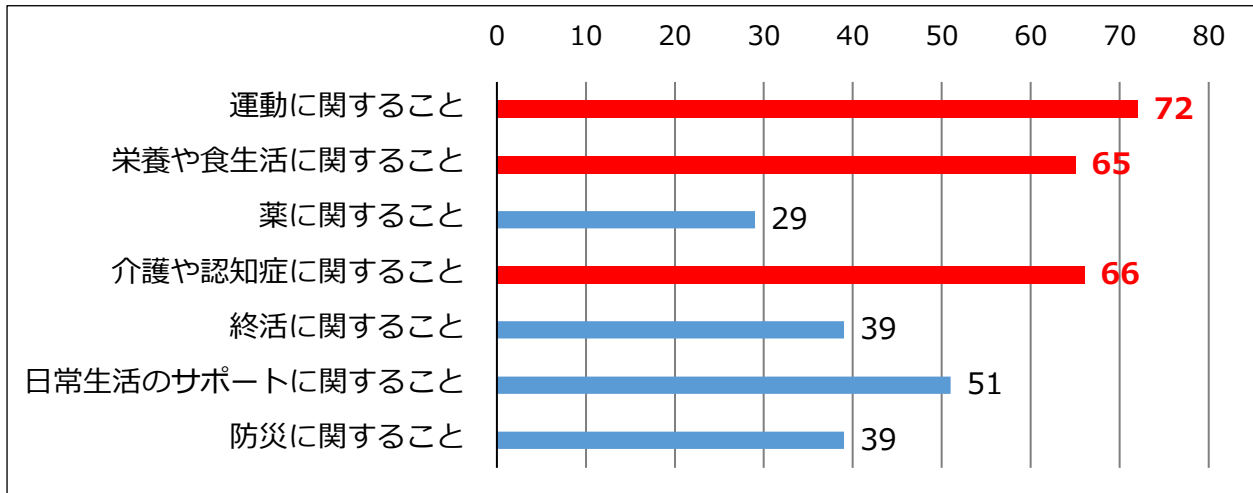
Q7 直近2週間のこころの状態を教えてください。



「前向き・やや前向き・ふつう」と回答した人は176人(84.6%)でした。多くの人が、自覚しているこころの状態は、おおむね良好でした。しかし、「後ろ向き・やや後ろ向き」と回答した人は28人(13.5%)で、決して少なくありませんでした。



Q8 当センターでは、様々な講座を企画しています。
 関心のあるテーマがあれば教えてください。(複数回答可)



運動が最多でした。次いで、栄養・食生活、介護・認知症がほぼ同数となり、薬に関することを含めると、**健康に対する意識の高さ**がうかがえます。
 また、日常生活のサポート（ボランティアによるささえあい活動や市場サービス）にも関心が集まっています。
 終活、防災の共通点は、**備える**こと。健康の維持・向上を目指しつつ、リスクへ備えようという堅実さが見受けられました。

調査を終えて

地域の〈交流の場・通いの場〉に参加している人を対象とした今回の調査では、新しい生活様式の中でも、楽しみや趣味があったり、新たなことに挑戦していたり、こころの状態がよい人が多いことが分かりました。

このことから、**地域の〈交流の場・通いの場〉への参加と、こころの健康・潤いには、よい関係・効果が期待できそうです。**

一方で、地域の〈交流の場・通いの場〉に参加している人の中にも、運動不足を感じていたり、こころの状態が「後ろ向き」になっている人がいました。注視すべきことと捉えています。

地域の皆様へメッセージ

この度は調査にご協力いただき、ありがとうございました。おかげ様で、皆様の日常生活の現状や困りごとを把握するという調査目的を達成することができました。

今後、運動、栄養、介護・認知症などに関する積極的な情報提供や、地域の〈交流の場・通いの場〉の運営支援など、**地域の皆様と活動のサポート**をさせていただければ幸いです。

新しい生活様式のもと、**こころと身体の健康**と一緒に目指しましょう。引き続き、よろしくお願いいたします。

千葉県あんしんケアセンター東千葉

電話番号 043-216-2131 / FAX 番号 043-216-2132
 所在地 〒260-0017 千葉市中央区要町 16-12
 E-mail anshin-higashichiba@iaa.itkeeper.ne.jp

千葉県生活支援コーディネーター東千葉圏域（川上）

電話番号 070-3100-6006 / FAX 番号 043-216-2132
 所在地 〒260-0017 千葉市中央区要町 16-12
 E-mail sc-higashichiba@koutokukai.sakura.ne.jp

お気軽に
 ご相談ください。
 ※土曜日も開所
 しています。

